

合氣道

Aikido



Weitere Erfordernisse siehe Prüfungsordnung des VAK e.V.

5. KYU - Gelbgurt

- Fallschule
- **Shiho-Nage** -gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
 -gg. diagonales Handgelenkfassen
- **Irimi-Nage** -gg. Schlag von oben
- **Kote-Gaeshi** -gg. Schlag von oben
- **Hebelhaltetechnik** -Ikkyo Schlag von oben
 diagonales Handgelenkfassen
 paralleles Handgelenkfassen
 beide Handgelenke von vorne gefaßt
 beide Hände fassen ein Handgelenk
 Jacke fassen
- **Tae no henko** -Kihon Waza
 -Kino nagare
- **Kokyu ho** - aus Zaho

4. KYU - Orangegurt

- **Vorkenntnisse** -5. KYU und Fallschule
- **Shiho-Nage** -gg. beide Handgelenke von vorne fassen
 -gg. Jacke fassen
- **Kote-Gaeshi** -gg. Stoß von vorne
 -gleichseitiges Handgelenkfassen
- **Kaiten-Nage** -gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
 -Schlag von oben
- **Hebelhaltetechnik** -Nikyo Schlag von oben
 diagonales Handgelenkfassen
 paralleles Handgelenkfassen
 beide Handgelenke von vorne gefaßt
 beide Hände fassen ein Handgelenk
 Jacke fassen

3. KYU - Grüngurt

- **Vorkenntnisse** -5. und 4. KYU
- **Fallschule** -wie 4. KYU, zusätzlich freier Fall
- **Shiho-Nage** -gg. schräger Schlag gg. Hals/Kopf
- **Irimi-Nage** -gg. ein Handgelenk mit beiden Händen gefaßt
- **Kote-Gaeshi** -gg. schräger Schlag gg. Hals/Kopf
-diagonales Handgelenkfassen
-Jacke fassen
-beide Hände fassen ein Handgelenk
-beide Hände von vorne gefaßt
- **Koshi-Nage** -gg. Schlag von oben
- **Hebelhaltetechnik** -Ikkyo - Sankyo Schlag von oben
diagonales Handgelenkfassen
paralleles Handgelenkfassen
beide Handgelenke von vorne gefaßt
beide Hände fassen ein Handgelenk
Jacke fassen
- **Ushiro-Waza** -eine Technik nach Wahl
- **Kokyu-ho** -gg. beide Handgelenke von vorne greifen

2. KYU - Blaugurt

- **Vorkenntnisse** -5., 4., und 3. KYU
- **Koshi-Nage** -zwei Angriffe nach Wahl
- **Kote Gaeshi** -beide Hände von hinten gefaßt
- **Juyi Nage** -beide Hände von hinten gefaßt
- **Sumi-Otoshi** -gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
- **Hebelhaltetechnik** -Ikkyo - Yonkyo Schlag von oben
diagonales Handgelenkfassen
paralleles Handgelenkfassen
beide Handgelenke von vorne gefaßt
beide Hände fassen ein Handgelenk
Jacke fassen
Griff einer Hand von hinten und Würge
- **Ushiro-Waza** -zwei Techniken nach Wahl
- **Suwari-Waza** -Ikkyo gg. Schlag von oben
-Kokyu-ho gg. beide Handgelenke von vorne gefaßt

1. KYU - Braungurt

- **Vorkenntnisse** -5., 4., 3. und 2. KYU

- **Irimi-Nage**
 - gg. Schlag von oben
 - gg. Stoß von vorne
 - diagonales Handgelenkfassen
 - gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
 - gg. beidhändiges Handgelenkfassen

- **Koshi-Nage**
 - gg. beidhändiges Handgelenkfassen
 - gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
 - gg. Jackefassen von hinten und Halten einer Hand
 - beide Hände fassen ein Handgelenk

- **Kaiten-Nage**
 - gg. Schlag von oben
 - Stoß von vorne

- **Kote Gaeshi**
 - diagonales Handgelenkfassen

- **Tenchi-Nage**
 - beide Hände von vorne gefaßt

- **Hebelhaltetechnik**
 - Ikkyo-Gonkyo
 - Schlag von oben
 - diagonales Handgelenkfassen
 - paralleles Handgelenkfassen
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - beide Hände fassen ein Handgelenk
 - Jacke fassen
 - Stoß von vorne
 - Umklammern von hinten
 - von hinten in Kragen fassen

- **Ushiro-Waza**
 - drei Techniken nach Wahl
- **Suwari-Waza**
 - Nikyo
 - gg. Schlag von oben
 - Kote Gaeshi
 - beidhändiges Handgelenkfassen
 - Kokyu-ho
 - gg. beidhändiges Handgelenkfassen

- **Hanmi Hantachi**
 - Shiho nage
 - Schlag von oben
 - Kaiten Nage
 - paralleles Handgelenkfassen

- **Gegentechniken**
 - Kote Gaeshi ./.
 - Kote Gaeshi
 - Irimi Nage ./.
 - Kote Gaeshi
 - Irimi Nage ./.
 - Irimi Nage

- **Kaiten Nage Eingang**
 - Ikkyo - Yonkyo
- **Jo Waza**
 - 13 Jo Kata
 - 1 Kumi Jo

1. DAN - Schwarzgurt

- **Shiho-Nage**
 - gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
 - gg. diagonales Handgelenkfassen
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - Jacke fassen
 - schräger Schlag von oben
 - ein Handgelenk mit beiden Händen gefaßt
 - Stoß von vorne
 - beide Handgelenke von hinten gefaßt
 - beidhändiges Handgelenkfassen von vorne (mit Bokken)
 - einhändiges Haarefassen von hinten

- **Irimi-Nage**
 - gg. Schlag von oben
 - gg. schräger Schlag von oben
 - Stoß von vorne
 - Jacke fassen
 - ein Handgelenk mit beiden Händen gefaßt
 - paralleles Handgelenkfassen
 - fassen parallel an Schulter/Ärmel
 - seitl. mit beiden Händen an einer Hand gefaßt
 - beide Handgelenke von hinten gefaßt
 - Fußstoß vorwärts

- **Kote-Gaeshi**
 - gg. Schlag von oben
 - schräger Schlag von oben
 - Stoß von vorne
 - ein Handgelenk mit beiden Händen gefaßt
 - Stoß mit Stock von vorne
 - paralleles Handgelenkfassen
 - diagonales Handgelenkfassen
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - beide Handgelenke von hinten gefaßt
 - einhändiges Jacke fassen

- **Hebelhaltetechnik**
 - Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo jeweils
 - Schlag von oben
 - diagonales Handgelenkfassen
 - paralleles Handgelenkfassen
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - beide Hände fassen ein Handgelenk
 - Jacke fassen
 - Stoß von vorne
 - Umklammern von hinten
 - von hinten in Kragen fassen
- **Kaiten-Nage**
 - gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
 - Schlag von oben
 - schräger Schlag von oben
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - Stoß von vorne
 - diagonales Handgelenkfassen
- **Koshi-Nage**
 - gg. Schlag von oben
 - ein Handgelenk mit beiden Händen gefaßt
 - paralleles Handgelenkfassen
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - einhändiges Jacke fassen
 - beidhändiges Jacke fassen
 - Stoß von vorne
 - beide Hände von hinten gefaßt
 - von hinten Jacke und Hand gefaßt
- **Ushiro-Waza**
 - beide Handgelenke gefaßt
 - an Schulter gefaßt
 - Griff einer Hand und Jacke fassen
- **Kokyu-ho**
 - gg. beide Handgelenke von vorne greifen
- **Sumi-Otoshi**
 - gg. gleichseitiges Handgelenkfassen
 - Jacke fassen
 - Schlag von oben
- **Juvi Nage**
 - einhändiges Jacke fassen und Schlag
 - beide Handgelenke von hinten gefaßt
 - ein Handgelenk von hinten gefaßt und gleichzeitig
 - Rever fassen

- **Kokyo Nage**
 - Würgen beidhändig von vorne
 - einhändig von hinten in Kragen fassen
 - Schlag von oben
 - paralleles Handgelenkfassen
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - beide Handgelenke fassen ein Handgelenk
 - Stoß von vorne
- **Tenchi-Nage**
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - paralleles Handgelenkfassen
- **Jo Waza**
 - 20 Jo Suburi
 - 13 Jo Kata
 - 2 Kumi Jo
- **Ken Waza**

7 Ken Suburi

1. Rechter Fuß vorne, wird rangezogen, Schwert zwischen Schulterblätter, Fuß wieder vorne absetzen und Schwertschlag
2. Wie 1., nur Fuß ganz zurück, Jodan-no-Kamae, anschließend mit Schritt vorwärts Schwertschlag
3. Wie 2., nur wird Schwert nach Jodan-no-Kamae quer auf Höhe Bauchnabel gehalten, anschließend mit Schritt vorwärts Schwertschlag
4. Anfang wie 1., anschließend 3x nach vorne Shomen – Wendung Shomen
5. Wie 4., nur Yokomen
6. Wie 2., nach Schwertschlag Ausfallschritt und Stich mit Ken seitlich gehalten, 4 x vorwärts anschließend Wendung
7. Wie 6., nur mit ganzem Schritt und Stich

Happo Giri

Ausgangsstellung:

re. Bein vorne, Chudan no Kamae

6	1 / 9	8
4	X	3
7	2	5

- **Hanmi Hantachi**
 - Shiho nage -Schlag von oben
 - Kaiten Nage -paralleles Handgelenkfassen
 - Irimi Nage -Schlag von oben
- **Suwari-Waza** je eine Technik aus den Bereichen
 - Shiho-Nage
 - Irimi-Nage
 - aller Hebelhaltetechniken
 - Kote-Gaeshi
 - Kokyu-ho
 - Sumi Otoshi
- **Abwehr gg. 2-3 Angreifer** -3 Techniken nach Wahl
- **Stockkata** -3 Stockkatas nach Wahl
-Rokkumen Jo (6 bis 1)

2. DAN - Schwarzgurt

- **Vorkenntnisse** alle Kyu-Grade sowie Programm 1. DAN
- **Shiho Nage**
- **Irimi Nage**
- **Koshi Nage**
- **Kokyo Nage** } jeweils 4 Techniken nach Wahl
- **Kaiten Nage**
- **Ushiro Waza**
- **Hebelhaltetechniken** Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo jeweils
 - Schlag von oben
 - diagonales Handgelenkfassen
 - paralleles Handgelenkfassen
 - beide Handgelenke von vorne gefaßt
 - beide Hände fassen ein Handgelenk
 - Jacke fassen
 - Stoß von vorne
 - Umklammern von hinten
 - von hinten in Kragen fassen
- **Ushiro Waza** **5 Techniken nach Wahl**
 - gegen beide Handgelenke von hinten fassen

- **Hanmi Hantachi** Ikkyo - Yonkyo (Irimi/Tenkan)
-Schlag von oben
- **Tanto Waza** Shiho Nage/Kote Gaeshi/Ikkyo/Nikyo
-Stich von oben
-gerader Stich von vorne
-schräger Stich von vorne
- **Jo Waza**
-13 Jo Kata
-20 Jo Suburi
-31 Jo Kata
-6 Kumi Jo
- **Ken Waza** Shiho Nage -paralleles Handgelenkfassen
(Verteidigung mit dem -diagonales Handgelenkfassen
Schwert/Bokken) -beide Handgelenke von vorne fassen
Kote Gaeshi -paralleles Handgelenkfassen
-Stoß von vorne
-Schlag von oben
Sumi Otoshi -paralleles Handgelenkfassen
-diagonales Handgelenkfassen
- **Abwehr gegen 2-3 Angreifer** -5 Techniken nach Wahl
- **Stockkata** -4 Stockkatas nach Wahl

3. DAN - Schwarzgurt

- **Vorkenntnisse** alle Kyu-Grade sowie 1. und 2. DAN
- **Schulmäßige Vorführung und Erklärung der nachfolgenden Techniken mit jeweils einem Angriff nach Wahl**

Shiho Nage
Irimi Nage
Kote Gaeshi
Tenchi Nage
Uchi-Kaiten-Nage
Soto-Kaiten-Nage
Sumi Otoshi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo

- **Ushiro Waza** **8 Techniken nach Wahl**
-beide Handgelenke von hinten fassen
- **Hanmi Hantachi** **Ikkyo - Yonkyo(Irimi/Tenkan)**
-Schlag von oben
- **Jo Waza** **-Verteidiger hat Stock** 5 Techniken nach Wahl
-Angreifer hat Stock 5 Techniken nach Wahl
-10 Kumi Jo
- **Abwehr gegen 2-3 Angreifer** -7 Techniken nach Wahl
- **Stockkata** -5 Stockkatas nach Wahl

4. DAN - Schwarzgurt

- **Vorkenntnisse** Alle vorhergehenden Grade
- **Tanto – Jitsu** 20 Techniken zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Messer wie folgt:
-Sumi Otoshi
-Kote Gaeshi
-Irimi Nage
-Shiho Nage
-Ikkyo-Gokyu
-sowie Techniken aus artverwandten Budokünsten (Aikijitsu, Jujitsu, Judo)
- **Verkettungen** Shiho Nage / Shiho Nage
Kote Gaeshi / Kote Gaeshi
Sankyo / Sankyo
Shiho Nage / Kote Gaeshi
Kote Gaeshi / Irimi Nage
Kote Gaeshi / Nikyo
Irimi Nage / Irimi Nage
Irimi Nage / Kote Gaeshi

- **Aiki-Ken-Jitsu** 10 Grundtechniken zur Abwehr unterschiedlicher Angriffe mit dem Bokken
- **Abwehr gegen 2 Angreifer** 8 Grundtechniken zur Verteidigung gegen zwei gleichzeitige Angriffe (Katata Ryote-Tori) und zwar Shiho Nage, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Nikyo, Ude-Garami, Koshi Nage, Kokyo Nage
- **Jiyu Waza** Randori gegen 3 Uke
- **Stockformen** 13 Jo Kate
31 Jo Kata
20 Jo Suburi
Kumi Jo 1-5

5. DAN - Schwarzgurt

- **Hanmi Hantachi**

Shiho Nage	}	Schlag von oben
Irimi Nage		Schräger Schlag von oben
Kote Gashi		Diagonales
Kokyo Nage		Handgelenkfassen
Tenchi Nage		Paralleles
Kaiten Nage		Handgelenkfassen
Ikkyo - Gokyu		Beide Handgelenke von vorne
		Stoß von vorne
		Schlag von außen / innen
- **Ushiro Waza** Beide Handgelenke von hinten fassen
Einhandwürgen und eine Hand fassen
- **Jiyu Waza** Randori gegen 3 Uke
- **Gegentechniken** Gegen Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Irimi-Nage, Tenchi-Nage, Shiho-Nage, Kote-Gaeshi, Sumi-Otoshi
(nicht zwingend aus Repertoire Aikido)
- **Verteidigung** gegen Jo, Bokken, Tanto (je 6 x)
- **Lehrprobe** Erklärung 5 Techniken Aikiken